



12月分給食予定献立表



※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

献立表の見かた	
こんだてめい	④ ① 献立には番号がついています。その料理に使われている食材を載せています。 ② ③
今日の献立について	今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。
おもに体をつくるものになる食品	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 緑黄色野菜（色のこい野菜） 4群 その他の野菜・果物・きのこ類
おもにエネルギーのものになる食品	5群 ごく類・いも類・さとう 6群 油脂(油類)・種実類
その他調味料	だしや調味料など
栄養価	小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 中学生 (kcal) (g) (g)
家庭でとってほしい食品	家庭でとりましょう

かぜ予防を しっかりしよう！

予防するには




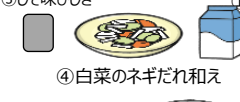

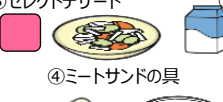
かぜ予防には、石けんでしっかりと手を洗い、うがいもしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調を整えましょう。

とくにビタミンCは病気に対する抵抗力を高める働きがあります。野菜、果物、さつまいもやじゃがいもなどに含まれます。

1日(木)	2日(金)
⑤せんいプラスアップル ① ④★オーロラチキン ②コッパパン ③ジュリアンスープ	① ④五目きんぴら ②★わかめごはん ③さけのつみれ汁
③ベーコン ④とり肉 みそ ①牛乳 ③ほうれん草 パセリ ③④にんじん ③玉ねぎ キャベツ えのきたけ ④えだまめ ②コッパパン ④でんぶん じゃがいも さとう ⑤アップルジャム ③④油 ③がらすープ しょうゆ コンソメ ③④塩 こしょう ④ケチャップ	③さけボール たら とうふ みそ ④ぶた肉 油あげ ①牛乳 ②わかめ ③④にんじん ④さやいんげん ③はくさい 根深ねぎ しょうが 玉ねぎ ④ごぼう こんにゃく ②米 ③じゃがいも ④さとう ④油 ごま ③かつお節(だし) こんぶ(だし) ③④酒 ④しょうゆ
小学生 618 kcal 25.2 g 2.4g 中学生 745 kcal 30.4 g 3.1g 魚 卵 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 種実類	小学生 634 kcal 25.2 g 2.4g 中学生 778 kcal 30.6 g 3.2g 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 きのこ類 種実類

日(曜)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
こんだてめい	④手作りふりかけ ① ②白ごはん ③すき焼き風煮	④ごまドレッシングサラダ ① ②コッパパン ミートソースあえ	④野菜のゆず和え ① ②白ごはん ③★肉じゃが	⑤メープルジャム ① ④切り干し大根のごま風味炒め ②コッパパン ③★わかめうどん	⑤白菜のゆかり和え ① ④きびごごのサクサク揚げ ②麦ごはん ③キムチぶた汁
今日の献立について	外国で、日本料理を代表するものという「スキヤキ」といわれるくらいすき焼きは有名な料理です。すき焼きは、お肉や、野菜、豆腐、こんにゃく、きのこなど多くの食材を使うので、さまざまな栄養をとることができます。今日はぶた肉を使ったすき焼き風の煮物です。	きのこに含まれるうまみ成分「グアニル酸」が多いのは、1位しめじ、2位ひらたけ、3位しいたけ、4位まつたけ、5位えのきたけの順と言われています。今日は温食にしめじが入っています。きのこのうまみを感じながら食べてください。	カルシウムはとりすぎた塩分を体の外に出す働きがあります。じゃがいもはこのカルシウムが豊富です。「カルシウムの王様」ともいわれるほどで、100gあたり410mgものカルシウムを含んでいます。体の余分な水分を体の外に出してくれる働きもあつてむくみの改善が期待できます。	切干大根は、大根を細く切り、干して乾燥させて作ります。生の大根では長期保存ができませんが、乾燥させることで長期保存ができ、甘み増しておいしくなります。栄養やうまみだけでなく、昔の人の知恵もつまった食材です。よくかんで食べましょう。	冬野菜代表である白菜は、ビタミンCが豊富で、免疫(めんえき)力を高めてくれます。また、ぶた汁に入っているしょうがも体を温めてくれる食材です。体を温めて、免疫(めんえき)力を高めてかぜに負けない体づくりをしましょう。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③ぶた肉 とうふ ④卵 さけ 2群 ①牛乳	③ぶた肉 こうやとうふ ①牛乳 ③チーズ ④ひじき	③ぶた肉 厚揚げ ①牛乳	③とり肉 さつまあげ 油あげ ④ぶた肉 ①牛乳 ③わかめ	③ぶた肉 厚揚げ みそ ①牛乳 ④きびごご
おもに体の調子を整えるものになる食品	3群 ③にんじん ④ごまつな 4群 ③はくさい 玉ねぎ 大豆もやし こんにゃく しいたけ 根深ねぎ ④コーン えだまめ	③トマト パセリ ③④にんじん ③玉ねぎ しめじ セロリ にんく ④キャベツ きゅうり コーン	③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 ③しょうが 玉ねぎ こんにゃく しいたけ ④はくさい コーン ゆず	③④にんじん ④ピーマン ③玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ ④干し大根 キャベツ	③しょうが だいこん ごぼう 大豆もやし はくさいキムチ ⑤はくさい
おもにエネルギーのものになる食品	5群 ②米 ③さとう 6群 ③④油 ④ごま	②コッパパン ③ペンネ ③油 生クリーム オリーブオイル ④ごまドレッシング	②米 ③じゃがいも ③④さとう ④ごま油 オリーブオイル	②コッパパン ③うどん ④さとう ⑤メープルジャム ④ごま 油 ごま油	③ごま油 ④油 ⑤ごま
その他調味料	③みりん しょうゆ ④④酒 ④塩	③ワイン ケチャップ ソース 塩 こしょう ゼラチン	③酒 みりん ③④しょうゆ ④レモン果汁 酢	③ゼラチン かつお節(だし) こんぶ(だし) ③④しょうゆ みりん 酒 ④塩 こしょう	③かつお節(だし) ⑤しそごはんの素
栄養価	小学生 646 kcal 26.9 g 1.7g 中学生 778 kcal 32.6 g 2.2g	小学生 686 kcal 28.3 g 2.0g 中学生 848 kcal 34.3 g 2.5g	小学生 628 kcal 24.2 g 1.9g 中学生 758 kcal 29.2 g 2.4g	小学生 617 kcal 28.3 g 3.0g 中学生 750 kcal 35.0 g 3.9g	小学生 660 kcal 25.6 g 2.3g 中学生 802 kcal 30.7 g 3.0g
家庭でとってほしい食品	豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 緑黄色野菜 果物 いも類	魚 卵 豆 乳製品 海そう 緑黄色野菜 果物 きのこ類 いも類 種実類

日(曜)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだてめい	 ④★フルーツポンチ	 ④野菜とベーコンのソテー	 ④さばの甘酢あんかけ	 ④ツナごぼうソテー	 ④小松菜とやしのナムル
今日の献立について	今日のフルーツポンチには、「ナタデココ」が入っています。ナタデココは、ココナツを発酵させたもので、フィリピンで生まれた伝統食品です。菌ごたえがあり、食物せんしが多く含まれ、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。	今日の根菜ポトフには、「れんこん」が入っています。世界で、れんこんを食べるのは日本と中国など少しい国だけと言われています。れんこんなどの根菜類は、かぜの予防になるビタミンCや貧血の予防になる鉄など様々な栄養素が含まれています。たくさん食べて体を温めましょう。	さばは10~12月にかけて脂肪(しぼう)をたくわえ、一年の中で最もおいしい時期を迎えます。さばには、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などの血液の流れや脳の働きを良くする脂肪酸が含まれています。	ごぼうは秋から冬にかけて収穫し、貯蔵したものが一年中出回ります。3~8月頃の新ごぼうはやわらかく香りがあり、11~2月頃のごぼうは香りも濃厚で、うまみが増します。ごぼうの栄養価は食物せんしが多く、野菜の中でもトップクラスです。ごぼうの風味を楽しんで食べてください。	マーボー豆腐は、ひき肉と豆腐を唐辛子みそで炒めたもので、中国の四川料理の一つです。唐辛子など香辛料を使った料理が特徴です。給食では、辛いのが苦手な人でも食べやすいように辛さを控えて味付けしています。
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とり肉 2群 ①牛乳	③ぶた肉 うずら卵 ①牛乳 ⑤ヨーグルト	③とうふ ④さば ①牛乳 ⑤ひじきのり(煮干し・かつお)	③とり肉 ④まぐろ油漬け ①牛乳 ③チーズ スキムミルク	③ぶた肉 大豆 とうふ みそ ①牛乳
おもに体の調子を整えるものになる食品	③にんじん ③にんにく 玉ねぎ えだまめ プルーンピューレ ④みかん パイン もも	③ブロッコリー ③④にんじん ④ごまつな	③ごまつな ③④にんじん ④きぬさや ③はくさい ごぼう こんにゃく しいたけ ④玉ねぎ	③にんじん ほうれん草 ③はくさい 玉ねぎ ④ごぼう コーン えだまめ ⑤いちご	③にら ③④にんじん ④ごまつな ③玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ ④にんにく しょうが ④もやし コーン
おもにエネルギーのもとなる食品	②米 ③じゃがいも ④ナタデココ さとう ③油	②コッパパン ③油 ④ごま油	②米 ③さといも ④でんぶん さとう ③④ごま油 ④油	②コッパパン ③さつまいも 米粉 ⑤さとう もち粉 ③マーガリン(乳抜き) ④マヨネーズ(乳卵不使用) ④⑤油	②米 麦 ③でんぶん ③④さとう ③油 ③④ごま油 ④ごま
その他調味料	③オールスパイス カラー粉 塩 こしょう ワイン アレルゲンフリーカレーブレイク ケチャップ ソース	③がらすूप コンソメ 酒 ③④塩 しょうゆ こしょう	③酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢	③がらすूप ワイン コンソメ 塩 こしょう ④酒 みりん しょうゆ	③がらすूप ワイン コンソメ 塩 中華だし ③④しょうゆ ④酢
栄養価	小学生 648 kcal 20.1 g 1.6g 中学生 783 kcal 23.6 g 1.9g	小学生 622 kcal 28.0 g 2.7g 中学生 777 kcal 34.6 g 3.4g	小学生 685 kcal 26.1 g 2.3g 中学生 800 kcal 28.4 g 2.7g	小学生 729 kcal 28.0 g 1.9g 中学生 881 kcal 34.0 g 2.5g	小学生 650 kcal 26.4 g 2.2g 中学生 784 kcal 31.9 g 2.8g
家庭でとってほしい食品	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きこ類 種実類	魚 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類	卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きこ類 種実類	魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類

日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
こんだてめい	 ⑤えごまふりかけ	 ⑤しそ味ひじき	 ⑤ゆでブロッコリー	 ⑤セレクトデザート	終業式
今日の献立について	今日の小食は、ガーリック(にんにく)とマヨネーズとポン酢で味付けをしています。にんにくは食欲を増進したり、体を温めたりしてくれる効果があります。ぶた肉に含まれるビタミンB群とにんにくパワーで、疲れを吹き飛ばして残り3日間頑張りましょう!	大根は古くから作られている野菜で、日本は生産量、消費量ともに世界一です。大根には、体の調子を整える働きのあるビタミンCが含まれています。寒い時期は大根が美味しくなる時期です。季節のものを味わいましょう!	今日は、冬至(とうじ)の献立です。今年の冬至は22日です。冬至は、太陽が出ている期間が一年で一番短い日です。日本では、冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂に入ったる習慣があります。今日の給食にはかぼちゃが入っています。健康に過ごせるように願いをこめて食べましょう。	今日は、セレクトデザートです。5種類の中から選んでもらいました。みなさんは好きなデザートを選ばれましたか? また、今日が2学期最後の給食です。冬休みに元気に過ごすことができるように願いをこめて給食を作ったので、ゆっく味わって食べてください。	ごちそうの食べる機会が多い冬休み。バランスの良い食事を心がけよう!
おもに体をつくるものになる食品	1群 ③とうふ 油あげ だいず みそ 豆乳 ④ぶた肉	③とり肉 こうやとうふ	③ベーコン ④とり肉	③とり肉 ベーコン たまご ④ぶた肉 こうやとうふ	①牛乳 ③④チーズ
おもに体の調子を整えるものになる食品	③④葉ねぎ にんじん ③だいこん もやし ④玉ねぎ しめじ にんにく しょうが	③さやいんげん ③④にんじん ③だいこん 玉ねぎ こんにゃく しょうが ④はくさい もやし 根深ねぎ	③かぼちゃ にんじん パセリ ⑤ブロッコリー ③玉ねぎ ④にんにく	③トマト ほうれん草 ③④にんじん ④ピーマン ③④玉ねぎ コーン ④にんにく	①牛乳 ③④チーズ
おもにエネルギーのもとなる食品	②米 ④でんぶん ④油 マヨネーズ(乳卵不使用)	②米 ③じゃがいも でんぶん ③④さとう ③油 ④ごま油	②米 ③じゃがいも 米粉 ④さとう ③油 マーガリン(乳抜き)	②食パン ③パン粉 ④さとう ⑤セレクトデザート ③④油	②食パン ③パン粉 ④さとう ⑤セレクトデザート ③④油
その他調味料	③煮干し(だし) ④酒 ポン酢 ⑤えごまふりかけ(かつお節)	③酒 みりん ③④しょうゆ ④酢 一味とうがらし	②チキンライスの素 ③塩 こしょう ワイン がらすूप コンソメ ④みりん 酒 しょうゆ	③がらすूप コンソメ ③④塩 こしょう ④ケチャップ ワイン ソース	③がらすूप コンソメ ③④塩 こしょう ④ケチャップ ワイン ソース
栄養価	小学生 666 kcal 28.5 g 2.0g 中学生 802 kcal 34.4 g 2.7g	小学生 638 kcal 24.4 g 2.3g 中学生 763 kcal 29.5 g 2.7g	小学生 747 kcal 28.4 g 2.8g 中学生 886 kcal 32.3 g 3.7g	小学生 660 kcal 32.2 g 2.3g 中学生 822 kcal 40.6 g 3.0g	
家庭でとってほしい食品	魚 卵 小魚 緑黄色野菜 その他の野菜 果物 いも類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 果物 きこ類 種実類	魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きこ類 種実類	魚 豆 小魚 海そう その他の野菜 果物 きこ類 いも類 種実類	



※今月のデザート等の納品日、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願いします。)

日(曜)	品名	納入業者	後片づけ	日(曜)	品名	納入業者	後片づけ
1(木)	せいのプラスアップル	給食センター	学校処分	15(金)	ふわっといちご	業者	学校処分
8(木)	メープルゼリー	給食センター	学校処分	19(月)	えごまひかけ	給食センター	学校処分
13(火)	ヨーグルト	業者	学校処分	20(火)	しそ味ひじき	給食センター	学校処分
14(水)	ひじきのり	給食センター	学校処分	22(木)	セレクトデザート	業者	学校処分